

Chronique préventive

ALIMENTATION AU TRAVAIL – JANVIER 2021

Bien se nourrir en mode travail

Au travail, le temps accordé à la prise d'un repas devient un des premiers facteurs à écoper lorsque les obligations, la course contre la montre et le stress se manifestent. Or, il s'agit là d'un piège évitable – heureusement ! – grâce à un minimum de planification.

- Le travail occupe environ **45 années** de notre vie, souvent plus selon l'âge de la retraite.
- Ce temps correspond à **plus de 10 000 repas** et presque autant de collations prises durant les heures de bureau.

Par **Hélène Laurendeau, M. Sc., Dt. P.**

[Diététiste et conférencière](#)



VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :

viva.lacapitale.com



Programme santé
en milieu de travail

La Capitale 

Assurance et services financiers

Bien se nourrir au travail : des bienfaits prouvés

Casse-croûte, resto, cafétéria, repas apporté de la maison ou mangé en télétravail... Au-delà des scénarios, les données indiquent qu'une alimentation saine au travail procure plusieurs bienfaits à des degrés variables, mais documentés :

- fournir l'énergie nécessaire pour accomplir ses tâches quotidiennes et être plus productif ;
- baisser le stress, grâce au plaisir de manger de bons aliments et de prendre du temps pour soi ;
- réduire les risques de maladies chroniques, dont les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète, l'obésité et certains cancers ;
- être de meilleure humeur durant son quart de travail ;
- diminuer l'absentéisme.

Même s'il existe des différences notables entre les milieux de travail et le type d'emploi occupé, un fait demeure : **après 4 ou 5 heures sans manger, les niveaux d'énergie et de concentration chutent, et le risque de manger davantage au repas suivant augmente.**

De plus, les horaires irréguliers ou les heures prolongées mènent souvent à de piètres choix d'aliments au cours de la journée, de la soirée ou même de la nuit¹. Difficile de disposer d'un cerveau performant quand le corps est mal nourri !

Devant ces constats, plusieurs employeurs ont mis sur pied des programmes d'amélioration des saines habitudes de vie, dont une meilleure alimentation au boulot. Leurs moyens ?

- adopter une politique interne en ce sens ;
- offrir des aliments plus sains dans la salle de pause ou les machines distributrices ;
- proposer des fruits, de l'eau et des boissons moins sucrées lors des réunions ;
- équiper les cuisinettes : grille-pain, micro-ondes, frigo, bouilloire, fontaine ;
- revoir les menus offerts à la cafétéria ;
- créer des espaces propices aux repas à l'intérieur et à l'extérieur ;
- devenir un point de chute pour les abonnements aux paniers de fruits et de légumes ;
- inclure les services de consultation d'un ou d'une diététiste dans le régime d'assurance collective, etc².

Voilà autant de bonnes idées qui contribuent à une meilleure santé !



Trop de boulot POUR MANGER ?

Sauter un repas (souvent le déjeuner ou le dîner) sous prétexte d'un surplus de travail est un raccourci nuisible à coup sûr. Un estomac vide entraîne des difficultés de concentration, un léger mal de tête, parfois même une vue embrouillée, des nausées et des étourdissements. Si vous ressentez de tels symptômes, votre corps a besoin d'être nourri. La règle à suivre est simple. Selon votre tolérance et votre état de santé, ne passez pas plus de 3 à 5 heures sans repas ou, à tout le moins, sans collation soutenante : noix, yogourt grec, fromage et craquelins, quelques dattes avec un verre de lait ou de boisson de soya...

Êtes-vous de ceux ou celles qui carburent au café en matinée, jugeant le déjeuner superflu ? La caféine, par son effet stimulant, ne fournit pas au corps la réelle énergie nécessaire à une bonne performance. Accompagnez votre boisson matinale d'un bol de céréales ou de yogourt avec une banane, ou encore, de pain complet grillé tartiné de fromage cottage ou de beurre d'arachide. Ils feront beaucoup mieux l'affaire ! ■

MANGER devant un écran

Ordinateur, portable, tablette ou cellulaire, force est de constater que nous mangeons de plus en plus souvent en tête-à-tête avec un écran. La pandémie de 2020 a accentué cette réalité en imposant des normes de distanciation sociale.

En plus de contribuer à la sédentarité, cette mauvaise habitude peut engendrer des troubles de vision. Des chercheurs britanniques ont montré qu'elle menaçait aussi notre tour de taille : des participants qui mangeaient en jouant sur leur ordinateur se sentaient moins rassasiés et se souvenaient moins bien du repas ingéré que ceux qui s'étaient attablés sans source de distraction – d'où l'importance de s'arrêter (même un court moment) pour prendre son repas en pleine conscience, sans distraction et sans surconsommer d'aliments³⁴. ■



6 bons tuyaux en mode télétravail

Avec le télétravail – et à l'insu de ses collègues –, il devient parfois tentant de plonger la main dans une boîte de céréales ou de grignoter des croustilles. Cependant, travailler chez soi comporte aussi des avantages réels pour la santé, comme un accès plus facile à des aliments sains et à une cuisine⁵. Voici des astuces pour en profiter.

1. Créez des repères dans votre horaire à la maison, c'est-à-dire une routine liée à votre nouvelle réalité. Des suggestions ? Prendre un déjeuner avant de vous installer à l'ordinateur ou encore, vous accorder une « fenêtre » raisonnable pour dîner, pas plus tard que 13 h 30, par exemple.
2. Facilitez votre pause repas en cuisinant le plus souvent possible quelques portions en extra au souper. Vous obtiendrez ainsi des repas prêts à réchauffer rapidement au micro-ondes.
3. Mangez ailleurs que devant votre écran pour permettre à vos yeux et à votre cerveau de se reposer.
4. Évitez de manger pour rien. Vous avez besoin de prendre une pause ? Profitez-en pour vous lever, vous étirer, prendre l'air quelques minutes, boire un grand verre d'eau, vous préparer un thé ou une tisane.
5. Organisez un coin « collations saines » dans le garde-manger pour vous ravitailler au besoin. Placez-y amandes, mélange de noix et fruits secs, barres énergétiques (avec au moins 4-5 g de protéines et des fibres), mais soufflé nature, compotes de fruits non sucrées, dattes ou abricots séchés, craquelins de grains entiers, beurres de noix ou d'arachide...
6. Préférez l'eau pour vous hydrater et prévenir les maux de tête. Évitez les boissons sucrées, gazeuses ou non, et privilégiez plutôt l'eau pétillante ou une tasse de thé. ■

Des microbes plein le clavier !

Le lieu de travail fourmille de bactéries, de moisissures et de microbes de tous genres qui parviennent à se loger sur la souris d'ordinateur, le clavier, le téléphone et le bureau lui-même. Les résultats d'une étude effectuée en 2018 ont confirmé le degré élevé de contamination de surface (pour 92 % des cellulaires et 96 % des claviers analysés) par des microorganismes. **Certains d'entre eux sont des agents pathogènes, surtout nocifs pour les gens au système immunitaire affaibli.**

Lors de tests, l'emploi de lingettes humides désinfectantes a permis de réduire nettement le nombre de microbes, parfois même jusqu'à les éliminer sur un cellulaire ; les lingettes s'avéraient toutefois moins efficaces dans les interstices d'un clavier. Notons qu'en moyenne, chaque personne se touche le visage environ 16 fois l'heure... Raison de plus pour bien se laver les mains avant de toucher un aliment et prendre son repas ailleurs que devant son ordinateur⁶. ■

En bref

Pour le bien-être physique et mental, mieux vaut prendre une pause pour bien se nourrir et décrocher si l'on souhaite être plus efficace au travail. Du coup, nous prévenons plusieurs problèmes de santé, autant à court qu'à long terme. ■

1. SPORT MED BC. « How a workplace can impact your eating habits ». [en ligne], consulté le 2 novembre 2020. [<https://sportmedbc.com/article/how-workplace-can-impact-your-eating-habits>].
2. ALBERTA HEALTH SERVICES. *Healthy Eating Resources for Workplaces*, [en ligne], 2015. [<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-hee-he-resources-for-workplaces.pdf>].
3. OLDHAM-COOPER, HARDMAN, et coll. « Playing a computer game during lunch affects fullness, memory for lunch, and later snack intake », février 2011. doi: 10.3945/ajcn.110.004580.
4. ESCOTO HAMILTON, Kamisha, et coll. « Work hours and perceived time barriers to healthful eating among young adults », *American journal of health behavior*, vol. 36.6 (2012). doi: 10.5993/AJHB.36.6.6.
5. KOSCOVA, Jana et coll. « Degree of Bacterial Contamination of Mobile Phone and Computer Keyboard Surfaces and Efficacy of Disinfection with Chlorhexidine Digluconate and Triclosan to Its Reduction », *International journal of environmental research and public health*, vol. 15.10 2238, Octobre 2018. doi: 10.3390/ijerph15102238.
6. STORY, Mary et coll. « Creating healthy food and eating environments : Policy and environmental approaches », *Annual Reviews Public Health 2008*. doi: 10.1146/annurev.publhealth.29.020907.090926.